



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

SKI DE RANDONNEE / SKI ALPINISME

FICHE TECHNIQUE 2023-2024

Cycle niveau 1 : **Progression**

1 OBJECTIF/PROGRAMME

Ce cycle s'adresse aux personnes sortant d'un cycle initiation, ou aux personnes ayant déjà fait du ski de randonnée durant une saison. Bon skieur alpin (piste rouge), vous êtes capable de faire une randonnée pédestre de 1000 mètres de dénivelé à la journée.

Au cours de ce stage vous utiliserez les différentes techniques de progression (ski, couteaux), approfondirez la technique de recherche des victimes d'avalanche (DVA), aborderez différents thèmes en lien avec la montagne et le ski de randonnée, développerez la technique de ski toutes neiges.

L'objectif est de vous faire progresser jusqu'au niveau 2.3 / 3 (cotation ski) et de valider le module « technique de ski » du passeport vert ski-alpinisme.

Vous serez alors en mesure de participer à la plupart des sorties GEMSA proposées dans la saison.

Le ski de randonnée demande un effort physique peu intense mais de longue durée. Il est bon avant de participer à ce stage d'avoir pratiqué un sport régulièrement durant l'automne (jogging, randonnée, vélo) ou bien d'avoir effectué quelques sorties ski de randonnée facile afin de se mettre en jambe.

Pour toutes questions contactez : raison.romain@gmail.com

2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Elle est assurée, pour chaque sortie par un cadre bénévole breveté (initiateur ou instructeur ski alpinisme).

Cycle progression	Date	Cadre
Sortie 1	Samedi 20/01	Raison Romain
Sortie 2	Samedi 27/01	Raison Romain
Sortie 3	Samedi 03/02	Raison Romain

3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

Il faut être adhérent au club GEMSA et avoir souscrit une assurance

- Inscriptions via kananas, dès mi-novembre.
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 6 personnes maximum.
- Date limite d'inscription : une semaine avant le début du cycle.
- **Contribution financière par stagiaire de 15 €** à régler à l'inscription,. Elle couvre :
 - La mise à disposition des locaux et des matériels ad hoc.
 - Les prestations pédagogiques.
 - Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage, location de matériels si besoin

4 MATERIELS ET EQUIPEMENTS NECESSAIRES

Chaque participant doit apporter :

- Ski de randonnée, bâtons, chaussures de ski de randonnée, peaux de phoques et couteaux (il est possible de louer ce matériel dans les magasins spécialisés).
- Un DVA ; une pelle ; une sonde (obligatoire pour les 3) : possible de louer dans les magasins de sports.
- Sac à dos entre 30 L et 40 L, une gourde.
- Lunettes, crème solaire, bonnet, gants, pantalon et veste Goretex.
- Casque vivement recommandé